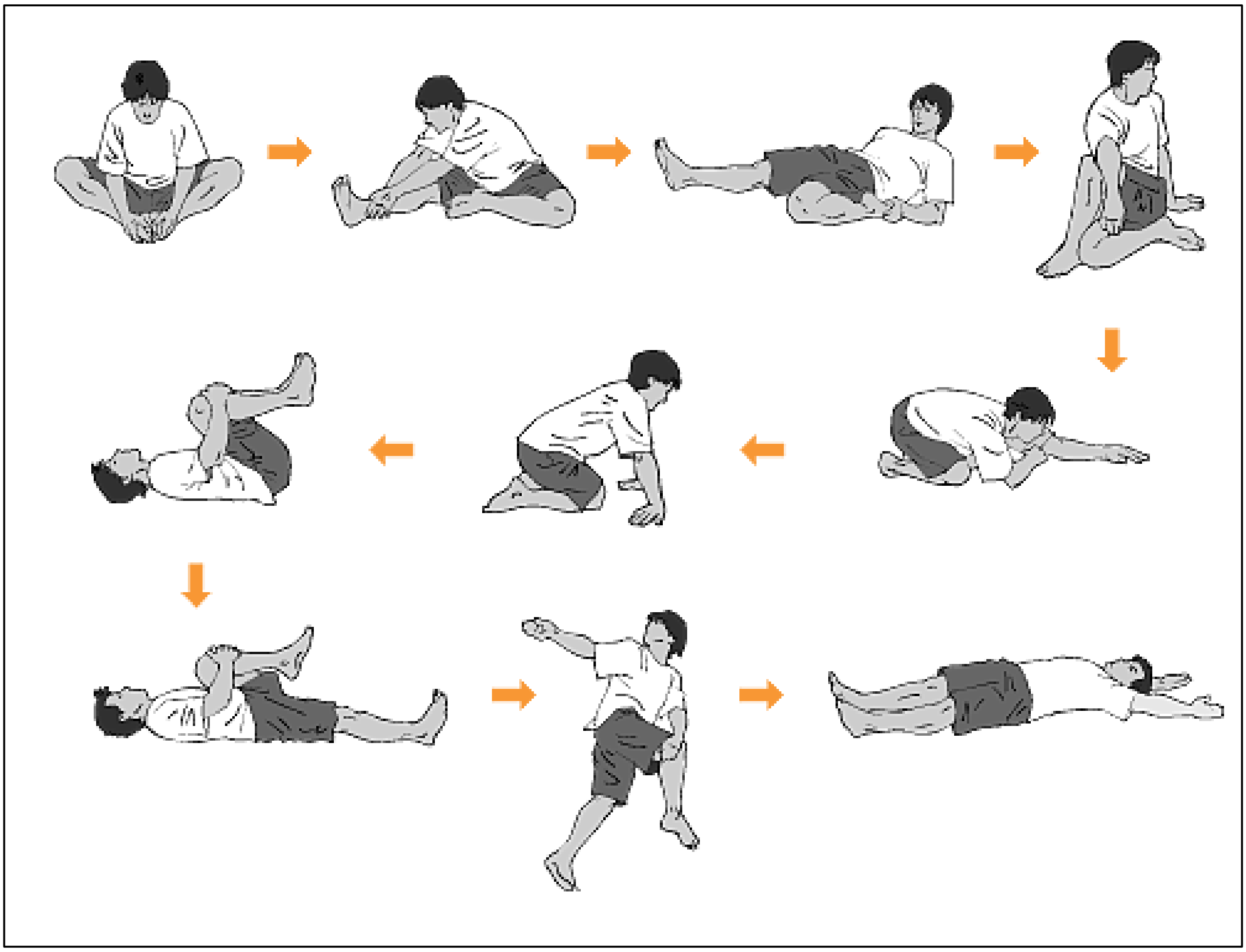
保健体育　臨時休業中の課題

☆「体のやわらかさを高めるための運動」

それぞれ３０秒（左右あるものは３０秒ずつ）おこなう。
ゆっくり息をはきながら反動をつけずにおこないましょう。



☆「力強い動きを高めるための運動」

①　腕立てふせ（１５回を３セット）

1. 腕を肩幅より、拳二つ分ほど外に開いて床につく。
2. 足を伸ばして、つま先だけを床につけて腕とつま先で体を支える。
3. 足から首まで一直線になるよう姿勢を整える。
4. 目線は顔から１メートル先を見るようにする。
5. 肘を曲げながらゆっくりと体を倒していく。
6. 床につかない程度まで下げたら、そのまま１秒間キープ。
7. その後、地面を押し上げて元に戻す。
8. この動作を１５回繰り返す。

②　腹筋（１５回を３セット）

1. 膝を 90 度に曲げた状態で仰向けになる。
2. 両手は真っ直ぐ上に上げておく。
3. 手を固定したまま、腹筋を使って膝の頭まで近づけるようにして、上体を起こしていく。
4. 上体を起こしたらゆっくりと元に戻す。
5. ⑶と⑷を１５回繰り返す。

③　体幹トレーニング（１分間を３セット）

1. うつ伏せに寝っ転がる。
2. 肘とつま先を肩幅分に開いて身体を支える。
3. 脚を伸ばしてつま先を立て、腕はＬ字に曲げて肩の下に肘が来るようにする。
4. 顔を上げたり下げたりせずに、背中からまっすぐを保つ。
5. １分間の間、そのままをキープ。

④　スクワット（１５回を３セット）

1. 肩幅に足を広げる。
2. 足先はやや外側に向けておく。
3. 背筋をしっかりと伸ばす。
4. 息を吸いながら下げていく。
5. ⑷の時、膝がつま先よりも前に出さないようお尻を後ろに下げるイメージで体を下げる。
6. 少しずつ上半身を前に倒していく。
7. ⑹の時、背中が丸まらないよう注意する。
8. 地面と太ももが平行になるまで下げたら、少しの間キープ。
9. その後ゆっくりと元に戻していく。
10. ⑼の時、膝を伸ばしきらない位置まで戻しましょう
11. この動作を１５回繰り返す。